

Smilax

57号
2023 Spring

楽しさ想像以上！

バードウォッチングに
挑戦してみよう！



ピザオーブン
Present!



まずは

必要な持ち物を準備しよう！

本格的な山に入るためには専用の装備が必要ですが、近所の公園や街中で楽しむ分には双眼鏡さえあれば十分。一度体験してみて、続けられそうだと感じたらその他の装備もそろえていきましょう。



双眼鏡

これだけあれば大丈夫！

● レンズの倍率

双眼鏡は倍率が上がるごとに視野が狭くなる特性があります。はじめのうちは倍率8倍程度のものが視野も広く鳥を見つけやすいと思います。

● レンズの口径

レンズ口径は数値が大きくなるほど視界が明るくなります。おすすめは30mm前後。倍率8倍の30mmの場合「8×30」と表記されています。

● 重さ

長時間使うと腕が疲れてしまうため重いものは避けた方がベター。ですが軽すぎても安定感が失われてしまうので自分の腕力と相談して決めましょう。

● 防水性

バードウォッチングは野外でおこなうため急な天候の変化に見舞われることも。防水仕様は中に湿気が入り込まないためレンズが曇りにくいのもうれしいポイント。

数千円程度の安価なものでも楽しめますが、少し本格的にやりたい人には国産の1～2万円程度のものがおすすめ。大型の家電量販店などでも色々種類が豊富にそろいます。

3000円程度のものでOK

レンタルができる施設も



動きやすい服装

枝などの落下物から頭を守る目的や日除けにもなるため、帽子は必ず被りましょう。虫刺されや切り傷防止のためにもなるべく露出が少ない服装が良いでしょう。



フィールドノート

その日見た鳥を記録するノートは特にルールがあるわけではありませんが、「いつ」「どこで」「なにをしていたか」を記録しておくこととから見返したときに役に立ちます。簡単にでもイラストを描き入れると見返して楽しいですよ！ ノートをつけはじめるとバードウォッチングがさらに好きになると思います。

野鳥図鑑



本格的に楽しみたい人は、こちらも準備してみよう！

フィールド用にはポケットタイプの野鳥図鑑が持ち運びやすく便利。写真入りの図鑑よりも特徴をとらえているイラスト入り図鑑のほうがはじめのうちは分かりやすいと思います。同じ鳥でも微妙に色や模様が違うことがあるので、そんなときはGoogle画像検索を活用するのがおすすめです。



ロケーション協力 国営昭和記念公園

1983年に開園した東京都立川市と昭島市にまたがる国営公園。総面積180haにも及ぶ広大なエリア内に豊かな自然やレクリエーション施設がそろい、市民に人気のスポットです。

住所：東京都立川市緑町3173
Tel：042-528-1751（自動音声案内）
開園時間
みどりの文化ゾーン：8:30～18:00
有料エリア：9:30～17:00

※時期やイベント開催時によって時間が変更になる場合があります。

フィールドへ。「鳥が一番気になるのは人間の動作。急な動きは避けて、そっと動くことを心がけましょう」との鈴木さんのアドバイスをもとに、一同ゆっくりと鳥探しへ。最初はどこにいても鳥の指示を待たず、鈴木さんの指示のもとに双眼鏡を覗くとあっちにもこっちにも鳥たちが！ はじめて双眼鏡越しに見る鳥たちに8歳のミカコちゃんも興味津々。「街中の公園にもこんなにたくさんの種類がいるんですね」とお父さんとお母さんも驚かれています。様子です。単に鳥を見るだけでなく、親子のコミュニケーションや自然との触れあいも楽しめるバードウォッチング。実際にやってみるとその楽しさは想像以上でした。皆さんもぜひ、双眼鏡片手に近場の公園や川辺に足を運んでみてはいかがでしょうか。



1様ご家族

レーベンハイムエスフィールド入間サウススクエアにお住まいの1様ご家族。8歳のミカコちゃんは水泳やアウトドアが大好きなアクティブな女の子。

バードウォッチングに挑戦してみよう！



ガイドの鈴木さんに聞きました。

バードウォッチングの魅力ってなんですか？

Point.1 好奇心が刺激される

バードウォッチングはまるで宝探し。見たことのない鳥を調べたり、行ったことのない場所へ足を運んだり興味幅がどんどん広がります。

Point.2 親子の絆が深まる

一緒に双眼鏡を覗いて鳥を探すうちに自然と会話も増えるはず。子どもの新しい一面も発見できるかもしれません。

Point.3 自然に触れあえる

近所の公園にも自然はたくさん。普段では見逃してしまうような木々の小さな変化に気付けるのもバードウォッチングの魅力です。

Point.4 運動不足の解消にも

お気に入りのスポットを見つけるためには、まずは公園内を散策してみましょう。普段はあまり歩かない人も、目的があると楽しく歩けるはず。

はじめてでも存分に楽しめる、バードウォッチングの世界。聞いたことのあるけど、どんなことをやるの？どんな準備をすればいいの？そんな身近なようでいまいちはじめ方がわからないバードウォッチングに、入居者様如初挑戦。今回バードウォッチングツアーにご参加いただいたのは、レーベンハイムエスフィールド入間サウススクエアにお住まいの1様ご家族。普段からキャンプなど屋外で遊ぶことが多いのですが、遊びの幅を広げたいとご応募してくださりました。取材当日、国営昭和記念公園で待っていてくださったのは、ボランティアガイドの鈴木利幸さん。昭和記念公園をメインに、奥多摩や都内などでバードウォッチングをおこなう歴10年以上の大ベテランです。早速先生指導のもとバードウォッチングをスタート！まずは基本である双眼鏡の使い方から教わります。「双眼鏡はこだわりは始めるとキリがないけど、まずはリーズナブルなものやレンタル品でも十分楽しく続けられそうだと思うたら自分なりのこだわりを探していけばいいですよ」と鈴木さん。しっかりと使い方を教わったらいよいよ

守りたいバードウォッチング中の4つのマナー

自然の中で生き物と触れあうバードウォッチング。みんなが気持ちよく楽しめるよう、常に周りと自然への配慮を忘れないように心がけましょう。



1 周りに配慮しよう

野外、特に公園は公共の場所。バードウォッチング以外の目的で訪れる人もたくさんいます。望遠鏡などの大きな荷物を持っているときは特に周囲への注意をしっかりと。



2 巣には近づかない

子育ての季節、周囲に危険を感じると親鳥は子育てをやめて巣を捨ててしまうことも。野鳥の巣には絶対に近づかないように心がけましょう。

餌付けをしない

普段は木の実などを食べている野鳥がパンなどの人間の食べ物を食べてしまうと、カロリーオーバーでうまく消化ができなくなる恐れがあります。



3 ストロボ厳禁

ストロボなどの人工照明は野鳥にとっては非常に強烈。警戒心の強い鳥たちを驚かせ思わぬ事故につながることも。暗い場所で撮影する際はISO感度を上げて撮影を。



4

あの鳥の鳴き声を聞いてみよう! 「鳥の聞きなし」

「聞きなし」とは、鳥のさえずりを人の言葉に当てはめて覚えやすくしたもの。楽しく覚えてバードウォッチングに役立ててみませんか? QRコードから実際の鳥の鳴き声を確認できます。

4月~7月頃聞こえる

ホオジロ

全長約17cm。「頬白」という割には頬の白さは目立たない。地鳴きは「チチチ」と2~3回ずつ鳴くのが特徴。



一筆啓上仕り候

イッピツケイジョウ
ツカマツリソウロウ

長兵衛、忠兵衛、長忠兵衛

チョウベイ、チュウベイ、
チョウチュウベイ



3月~5月頃聞こえる

シジュウカラ

白い頬に黒いネクタイがチャーミングな、日本全土で見られるおなじみの鳥。市街地や住宅地でも頻繁に見ることが出来る。

一杯、一杯、一杯
イッパイイッパイ
イッパイ



5月~7月頃聞こえる

メジロ

全長約11.5cmの小ぶりな鳥で、椿などの花の蜜が大好き。ウグイスと間違えやすいが目の周りの白い縁取りがあるのがメジロ。



音声データ提供/特定非営利活動法人バードリサーチャー

「さえずり」と「地鳴き」って?

鳥には2種類の鳴き方があるのをご存知でしたか? 「聞きなし」に使われるのは「さえずり」で、オスが縄張りの主張やメスへの求愛時に使う鳴き方。「地鳴き」は普段の鳴き方でオスもメスも両方使います。

例) ウグイスのさえずり…ホーホケキョ 地鳴き…チャツ、チャツ



さあ、
いよいよ

バードウォッチングに出かけよう!

準備が整ったらいよいよフィールドへ。
ガイドの鈴木さんから教わったバードウォッチングの基本をご紹介します。



鳥の見つけ方



Point.1

歩き回るよりも1カ所で

野鳥の観察はこまめに歩き回るよりも1カ所でじっくりとが基本。鳥が集まりそうな場所を見つけたらまずは肉眼で鳥を探し出し、ゆっくりと双眼鏡で覗いてみましょう。アウトドア用の椅子を持参するのもおすすめです。



Point.2

周囲をしっかりと観察

鳥がいるのは木の上だけでは限りません。地面を歩いていたり草むらの中に隠れていたりすることも。最初は難しいかもしれませんが、慣れてくると景色の中に違和感が感じられるようになると思います。あとはしっかりと耳で鳥の声を聞くことも重要なポイントです。

Point.3

物音を立てず静かに

野鳥、特に水鳥は警戒心が強いので人間を見つけるとすぐに逃げたります。どんな小さな音でもすぐに気付かれてしまうので、話し声はもちろん双眼鏡やノートを取り出す際も細心の注意を払って。もちろんスマートフォンはマナーモードに。



鳥の見分け方

鳥の種類をひと目で見分けられるようになるにはある程度の経験が必要。図鑑や画像検索を使いながら少しずつ経験を積んでいけば、自然と見分けられるようになると思います。

ウグイスとメジロ

メジロはウグイス色をしているためウグイスと間違えやすいですが、きれいなウグイス色はメジロ。ウグイスは背中の上のオリブ色と腹部の白色が特徴です。



ウグイス



メジロ

カシラダカとホオジロ

ポイントは腹部の色と模様の違いです。カシラダカは腹部が白く褐色の滲かけがあり、ホオジロは胸以下がほぼ一様に栗茶色が特徴です。



カシラダカ



ホオジロ



家庭でできる、 ゴミを少なくする6つのアイデア

国推薦 3R 推進マイスターとして活躍する和田由貴さんに、地球にやさしいゴミの削減方法を教えていただきました。簡単に実践できる6つのアイデアで、サステナブルな未来につながる暮らしを始めてみませんか？



地球にも家計にも
やさしく
暮らしをチェンジ！

2021年に英国グラスゴーで開かれたCOP26（国連気候変動枠組条約第26回締約国会議）では、参加国が世界の気温上昇を1.5℃に抑えるため努力することを約束しました。日本の削減目標は2050年までに温室効果ガスを実質ゼロにすること。つまり、現在0歳の子どものうちが27歳になったときに、目標が達成されていないと、地球の未来は温暖化によりとても危ういものになってしまうということです。

この目標達成には、企業や国、自治体の努力だけではなく、わたしたち一人ひとりの努力が不可欠。CO2削減には、さまざまな方法が考えられますが個人が最も手軽に取り組める手段としてゴミの削減があります。「ゴミはもともとゴミではないもの。ゴミにしてしまうのはわたしたちです」とお話しくださったのは、節約アドバイザーとして活躍され国推薦3Rマイスターにも就任している和田由貴さん。「野菜でも洋服でもすべてのものは、原材料の育成、製造、運搬の段階でCO2を排出しています。これがゴミとなって焼却されたり埋め立てら

1 いつでも、どこでも エコバックを持ち歩く

レジ袋の有料化により、エコバッグの利用率も増加しています。でも、買い物予定がないときはエコバッグがなく、ついレジ袋を購入してしまう人も多いのではないのでしょうか。そんなときのために、エコバッグはすべてのバッグにしおいておくのがおすすめです。わたしの場合は、ノベルティなどで、いつのまにかエコバッグが家にいっぱいある状態になっているので、これを活用しています。エコバッグがなければ、レジ袋を量んでバッグに入れておいてもOKです。また、冷蔵庫の脇にエコバッグをぶらさげておいて、リサイクルする牛乳パックなどを入れておくと、リサイクルもエコバッグも忘れずにすみますよ。

レジ袋1枚 = 原油20ml = LED電球6時間

レジ袋1枚の生産エネルギーは原油約20mlといわれています。60W相当の明るさのLED電球(9Wの場合)を約6時間点灯できるほどの量になります。



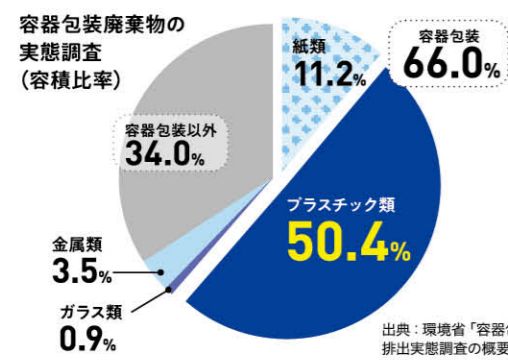
日本の人口1人あたりのプラスチック容器包装の廃棄量は米国について2位。家庭ごみの5割以上を占めています。

プラスチック容器包装廃棄量 2位
家庭ごみの5割



2 簡易包装を選択して 1WayプラスチックにNO!

プラスチックの利用量が増えると、ゴミ焼却のためにCO2が排出されるだけでなく、いつの間にか河川などから海へ流れこみ生物分解が難しいマイクロプラスチック化し、海の生き物たちに影響を与える海洋プラスチック汚染にもつながります。環境負荷の低減のためにわたしたちができることとして特に注目したいのが、家庭ごみの50.4%を占めているプラスチック容器包装。個包装のお菓子を選ばない、洋服屋さんでビニール袋に洋服を入れてもらうのを断るなど、購入するときから意識して、プラスチック量を減らす取り組みをスタートしましょう。



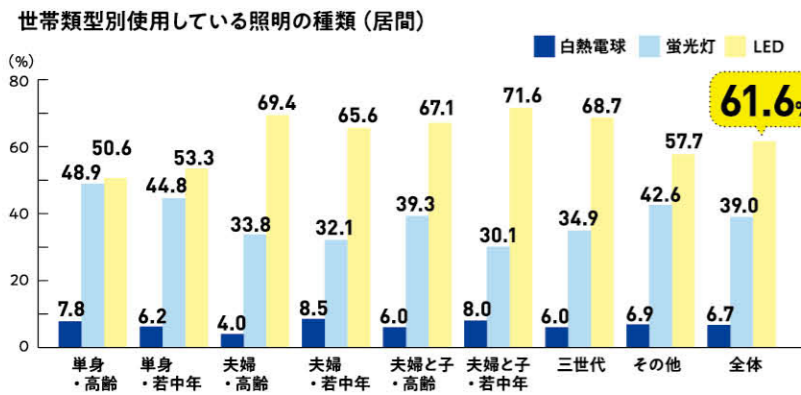
れたりすると、さらに環境負荷が大きくなる。そんな悪循環をなるべく減らすことは実はそんなに手間ではないんです」と和田さん。ここで教えていただいた6つのゴミ削減アイデアは、地球環境にもお財布にもやさしいものばかり。「みんなが少しずつ暮らし方を変えるだけで、きっと未来はよくなります」。そうお話ししてくださった和田さんのアイデアを取り入れて、ゴミの量を減らす暮らしを実践してみよう。



監修/和田由貴
節約アドバイザー。テレビ、雑誌、講演活動等を通じ節約情報を発信。2007年より国推薦3R推進マイスター就任。
● <http://wada-yuki.com/>

5 どこかに白熱灯や蛍光灯があるかも？ LED照明の使用を徹底する

すでに多くの家庭で浸透しているLED照明ですが、令和3年度に発表された環境省の調査では居間でのLED照明使用率は61.6%。4割近く別の照明器具が使われていることが明らかになりました。すでにご存知の方も多いと思いますが、LED照明は長寿命＆省エネでお財布にもやさしい優れた光源です。ただし、熱に弱いので使い方により寿命が短くなってしまふことも。家のなかでまだLEDにしていない照明を入れ替えるとともに、LEDが頻りに使えなくなる場合は、熱がこもりにくい照明器具に変えることも検討してみてください。



出典：環境省「令和3年度 家庭部門のCO2排出実態統計調査 結果の概要」

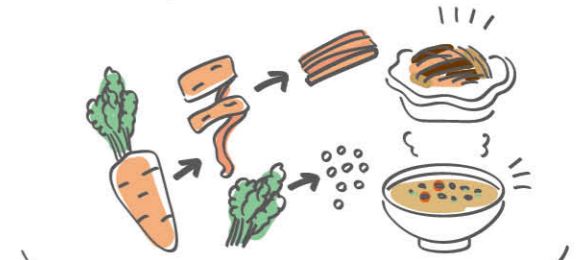
LED使用率 6割
LEDの使用率は約6割。まだLEDにしている照明がないか確認を。



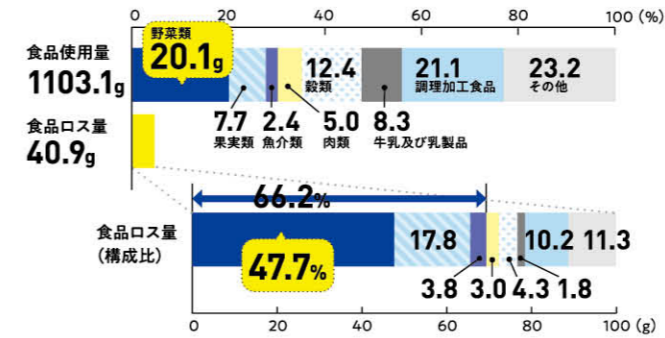
3 食品ロスをなくすため、まずは野菜の使い切りを徹底する

「年間6万円!」と、その金額に驚かれた方も多かもしれませんね。特に廃棄量の多い野菜のゴミを減らせば、運搬・焼却にかかるエネルギーを減らせる上、節約にもつながります。野菜を使い切れるよう、冷蔵庫をチェックしてから買い物に行き、食べ切れる量を作ることから始めましょう。また、野菜を皮ごと使うのもおすすめです。ニンジン、大根、ジャガイモ、ごぼうなど根菜類はキレイに洗えば、そのまま利用OK。皮の硬さが気になるときは、みじん切りでスープや千切りにして味噌汁などに使えば、おいしくいただけます。キャベツを丸ごと買った場合は、外側の葉っぱは、みじん切りして調理。私は、餃子に入れて利用しています。

年間6万円
野菜の廃棄量 5割
食品ロスは平均的な家庭で年間6万円。食品ロスのなかでも野菜の廃棄量はおよそ5割を占めているといわれています。



食品別食品使用量、食品ロス量及び構成比（世帯食1人1日あたり）



出典：環境省「平成26年度食品ロス統計調査」



6 衣類はリサイクルショップやネットフリマを利用してゴミにしない

1着 = ペットボトル 255本
CO₂排出量 25.5kg
服1着あたりのCO₂排出量は25.5kg。500mlペットボトル約255本を製造するのと同程度のCO₂排出量になります。



服の原材料調達から製造段階までに排出されるCO₂は、1着で500mlペットボトルを約255本も製造できるCO₂と同程度だとされています。その上、約7割の衣類が可燃ゴミ・不燃ゴミとして廃棄されるといわれているので、環境負荷が高いアイテムだといえるでしょう。衣類のゴミを減らすのにおすすめなのが、リサイクルショップやネットフリマの利用。わたしは、使用後に売れるのを前提に商品を購入しています。子どもが小さいときは、肌着以外はダメージがあっても売りやすいブランドものを選んでいました。1年でサイズアウトするので、翌年のシーズン前に売ると定価の7割程度で買い取ってもらえ、安物を買うよりずっとお得に良いものを利用できました。普段使う洋服やバッグ、お財布も「売れるかな?」と検討してから購入するのがおすすめです。

4 生ゴミを捨てる前に絞って水分をできるだけ減らす

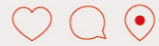


生ゴミはほとんどが水分。運搬・焼却にかかる環境負荷を増やしています。4の「野菜の使い切りを徹底する」でもお伝えしましたが、生ゴミはなるべく出さないのがベスト。それでも出てしまった生ゴミは、できるだけ水分を少なくしてからゴミにしましょう。生ゴミは最初からぬらさないようにすること、きっちりと絞ること、できれば乾燥させることで、水分量をグッと減らすことができます。乾燥させることで、重量が軽減されるので、ゴミ出しも楽になりますよ。

生ゴミ 30%
水分 80%
家庭ゴミの中で約30%が生ゴミ。その生ゴミの約80%が水分です。

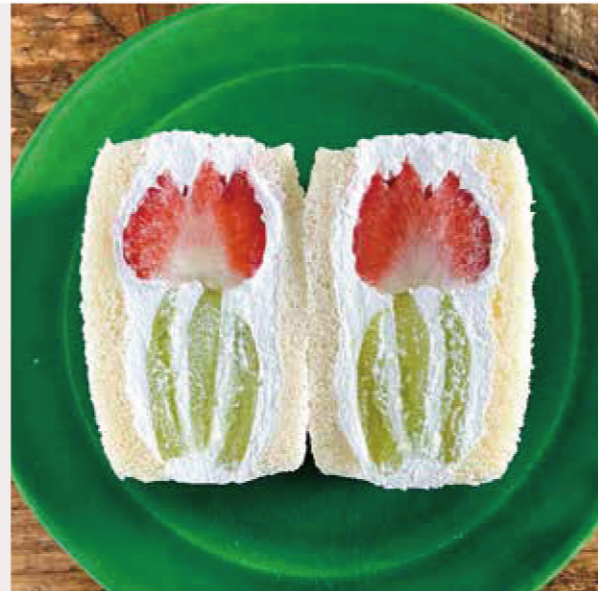


#チューリップサンド



cao_life フルーツサンドにも春が来た♪

Instagramで春によく見かけるお花のフルーツサンド。特にチューリップのサンドがとびきり可愛くて、見かける度にキュンとしちゃいます♡フルーツの並べ方とカットのラインさえ間違えなければ、確実に可愛くできるので、ぜひ作ってみてください。フルーツサンドは、冷蔵庫でねかせてクリームを固くしてからカットするのがポイントです。



必要なもの

(1人分)
食パン(8枚切り) 2枚/ホイップクリーム(泡立て済み) 適量/いちご 5個/キウイ1個

作り方

- いちご1個は先端をギザギザにカットし、チューリップの花の形にする。キウイは葉っぱになる部分を2つ作り、茎になる平らな板状の部分を1つ作る。
- 食パンにホイップクリームを塗り、カットしたときにチューリップの形になるように、いちごとキウイをのせる。まずはいちごを固定し、その下に葉っぱのキウイ→クリーム→茎のキウイ→クリーム→葉っぱのキウイという順でのせる。空いている部分にいちごをのせ、全体的にクリームを絞ってもう1枚の食パンで挟む。
- ラップできっちりと包み、冷蔵庫で2~3時間冷やす。ラップの上から半分カットする。



葉っぱ部分はキウイの丸みのある部分を生かしてカット。



#氷コーヒー



cao_life おうちカフェが楽しく美味しく♪

冷たいコーヒーが飲みたくなってくる季節になりました。簡単な手順でできて、オススメなのがこの氷コーヒー。コーヒーを製氷皿で凍らせるのですが、氷が溶けてもドリンクが薄まることのないので、ずっと美味しくいただけます。そしてなんだかちょっとオシャレなのも Good ◎溶ける速度までを考えると、小さいキューブの製氷皿で作るのがオススメです(私は100円ショップで購入)。

必要なもの

(1人分)
ブラックコーヒー 適量/牛乳 適量

作り方

- 製氷皿にコーヒーを入れ、冷凍庫で凍らせる。
- グラスに入れ、牛乳を注ぐ。



氷(コーヒー)を多めに入れるとカフェ感UP!

cao_life かおしの Happy Deli

cao_life

監修/インスタグラマー かおし



パンと器とビールが大好き。おうちごはん食べ歩きを愛してやまない主婦。フォロワー数11.5万人を誇るInstagramのネットワークを駆使した食情報のエキスパートでもある。朝ごはんやお弁当など、日々の身近な食事をつづった記事が人気。
https://www.instagram.com/cao_life

Instagramで大人気のかおしさんが、気になる料理をピックアップ! 実際に自宅で作ってみた感想やそのレシピ、ちょっとした小ワザを紹介します。

過去のレシピはこちらから



#おにぎりつくね



cao_life おかずなのににおにぎり!

三角形にして海苔を巻くだけで、大抵のものが可愛くなってしまふことが判明しました(笑)。可愛いだけでなく、海苔を巻くことで美味しさもプラスに。たくさん作ってこんもりと盛り付けると、見た目も楽しい一皿に。冷めても美味しいので、お弁当の一品にもぴったりです。ネギや大葉を混ぜたアレンジもオススメ。



必要なもの

(2~3人分)
豚ひき肉 300g/玉ねぎ 1個/
おろししょうが(チューブ) 3cm/
片栗粉 大さじ2/塩 ひとつまみ
/ごま油 適量/海苔 適量/☆砂糖 大さじ2/☆酒 大さじ2/☆醤油 大さじ3/☆みりん 大さじ2/
卵黄 適宜

作り方

- 玉ねぎをみじん切りにする。ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、おろししょうが、片栗粉、塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ①を8~10等分に分け、三角形に成型し、海苔を巻く。☆を全て合わせておく。
- フライパンにごま油を熱してつくねを焼き、ひっくり返して蓋をし、しっかり火を通す。
- 合わせておいた☆を加え、スプーンでつくねにかけながら、照りが出るまでからめる。器に盛り、好みに卵黄を添える。



海苔は焼くと縮むので、大きめにカットして巻くべし!



ペットボトルがアイロンにくっかないよう、クッキングシートを挟んで溶かすと安心!

ペットボトルをフラワーベースにアップサイクル

「花を飾りたいけれど花瓶がない!」そんなときは、ペットボトルでフラワーベースを作りましょう。散歩中に摘んだ草花を飾りたいときにも便利です。ペットボトルの上部をカットしたら、中〜高温に設定したアイロンに切り口をあてると内側に丸まるので、手を切る心配もありません。マスキングテープやタイルシールでデコレーションしたり、アクリル絵の具で模様を描いたりすると、見た目もグッとかわくなります。

interior 3

チークやアイシャドウも同じ方法でOK!



指でも圧縮できますが、コップの底など平らな面で全体に圧をかけるときれいな仕上がりに。

割れてしまったプレストファンデーションが復活

うっかり割ってしまったプレストファンデーションは、諦めなくても直せます。ひび割れなら、化粧水を数滴たらして清潔なラップフィルムをのせ、上から指でやさしくなじませてから乾かせばOKです。バラバラに崩れてしまった場合は、あえて細かく砕きます。爪楊枝や綿棒を使い、ていねいにパウダー状に崩しましょう。その後ラップフィルムをのせ、上から空気を抜くように圧縮。冷蔵庫で2〜3時間冷やすと、油分が冷えて固まります。

useful 2

トイレットペーパー芯で掃除機の出番がUP!

玄関やベランダなど、掃除機が直接ふれるのを避けたい場所には、斜めにカットしたトイレットペーパー芯ノズルが便利です。使い捨てできるだけでなく、カスタマイズも自在。つぶせば細かい隙間にも入ります。吸引口に取り付けるには、芯の周りに切り込みを入れればOK。吸引口に差し込み(または被せて)、養生テープなどで固定しましょう。

芯の周りに、長さ2〜3cm、間隔2cmくらいの切り込みを入れましょう。角形の吸引口にも付けられます。



clean up 1



health 5



セロトニンは日光を浴びるとより活性化。晴天の日は屋外での朝活が効果的です。

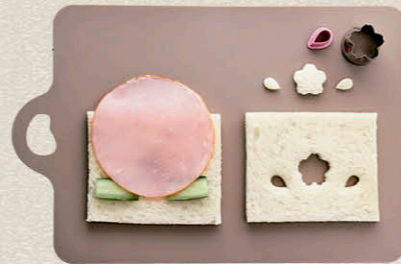
15分の朝散歩でメンタルも整う!

メリットいろいろ! ゆるく続けたい「朝活」

話題の朝活。メリットのひとつが「脳のゴールデンタイム」を活用できることです。起床後3時間は記憶力や決断力がUP。早朝は特に周囲が静かで集中しやすく、計画を立てたり知識をインプットしたりするのに向いています。また、朝は幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」が活性化します。気持ちが前向きになり、充実感を得やすいというメリットも。早起きが苦手なら、通勤時間を利用した読書も立派な「朝活」です。

cooking 4

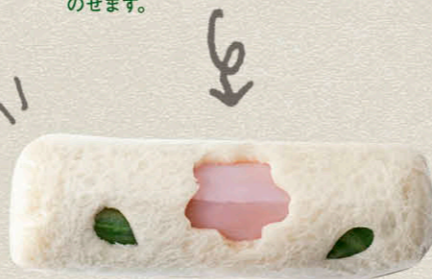
step.1



食パンを型抜きして模様を作り、具をのせます。

step.2

くるくると巻くとこんな感じに!



ロールサンド&おにぎりに推したいキャンディラップ

小さな子どもも食べやすい、スティック状のサンドイッチやおにぎり。キャンディラップにすれば、片側だけ外すことで食べ物に直接さわらず食べられて、お弁当にもぴったりです。ワックスペーパーで包むだけでもオシャレになりますが、抜き型を活用した簡単デコサンド&デコおにぎりもおすすめ。ラップで包んでリボンを結ぶと、とびきりキュートに。フルーツサンドにしておやつパーティーをするのも楽しそうです。

ごはん派には、薄焼き卵で包むデコおにぎりがおすすめ。

おにぎりも!



暮らしノート

by スマイルックス研究所

新しいことに挑戦したくなる春。

思わず試してみたいくなる、暮らしをほんのり彩る

5つのアイデアをご紹介します。



ニットのハンガー収納法など知っているようで知らない小ネタも! バックナンバーのCHECKはこちら!▶▶



物価高の今こそ資産形成に注目

2024年から 新NISAが スタートします!

2022年の消費者物価指数は2.3%の上昇となりました。物の値段が上がると、お金の価値は下がるため、物価上昇に負けない運用をしていく必要があります。そこで注目したいのが2024年にスタートする新しいNISA。メリットいっぱいの変更点をご紹介します。

＼メリットもいっぱい!／

新NISAの4つの変更点

- 1 制度が恒久化され、**期限を気にせず好きなタイミング**で始められるようになる
- 2 非課税で**運用できる投資額が増え、非課税期間が無期限**に

現行の一般NISA	年間120万円まで5年間にわたって非課税で運用できる
↓	
新一般NISA	年間240万円までの投資が売却時まで非課税(名称は「成長投資枠」に変更)
現行のつみたてNISA	年間40万円まで20年間にわたって非課税で運用できる
↓	
新つみたてNISA	年間120万円までの投資が売却時まで非課税(名称は「つみたて投資枠」に変更)
- 3 一般NISA、つみたてNISAは1年ごとにどちらかを選択していたが、**併用できるようになり、両方利用した場合の年間最大投資額は360万円**に
- 4 一生涯のうち**1800万円の投資限度額が設けられる**(うち成長投資枠は1200万円)



監修/飯村久美
アイプランニング代表。ファイナンシャルプランナー。
家計診断は1000世帯以上。TVや雑誌でも活躍中。近著に「年収300万円でもワクワク越えられる「貯蓄1000万円の壁」」がある。
● <http://www.fp-iimura.jp/>



そもそも現行のNISAって どんな制度?

正式名称は「少額投資非課税制度」。通常、運用で得られた利益には20.315%の税金がかかりますが、NISA口座を開いてその中で取り引きした分に関しては、利益に税金がかからなくなります。

現在、「一般NISA」「つみたてNISA」「ジュニアNISA」の3種類がありますが、非課税で運用できる期間が決まられていて、使い勝手が悪いと言われていました。今回の改正で「一般NISA」「つみたてNISA」は長期にわたって大きな資産形成が可能になります。「ジュニアNISA」は2023年末で廃止されます。

興味がある人は 今年から始めてみよう

今年は今行NISAが利用できる最後の年。新NISAとは別で非課税枠が取れます。NISAの中でも「つみたてNISA」は、リスクが軽減される「長期・積立・分散」投資が可能で、金融庁が認めた手数料が低く長期投資にふさわしい商品しか買えないようになっているため、投資初心者も安心して始められるでしょう。少し慣れてきたころに、新NISAでライフプランに合わせた資産形成を考えてみるのもよいでしょう。